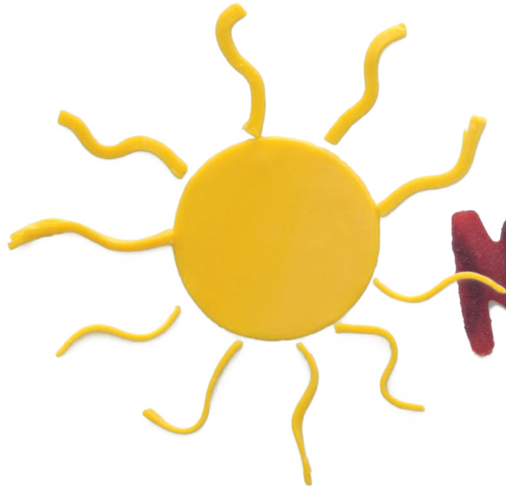




MUTLU İNSANLAR

Selin Kutucular - Caroline Erel

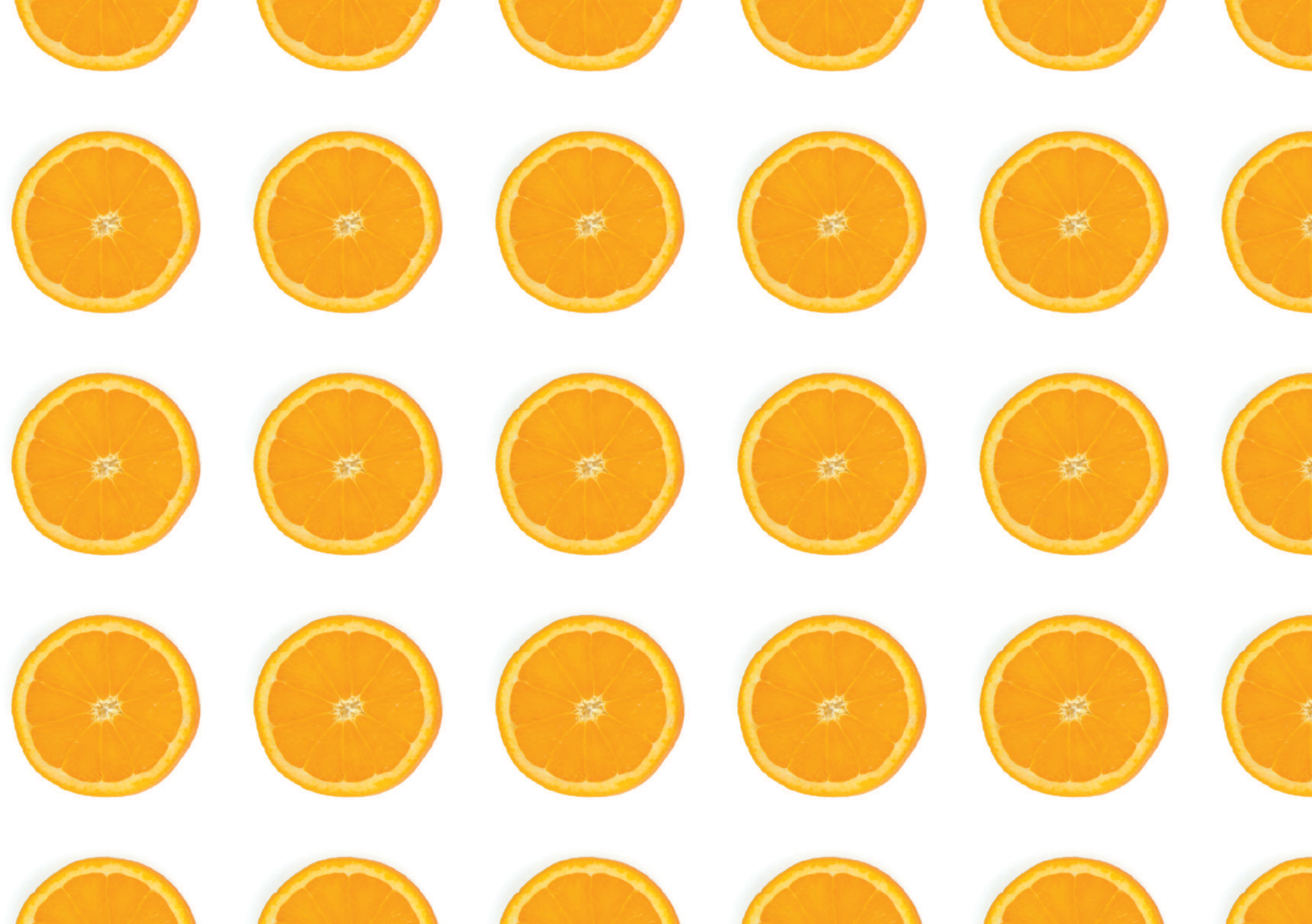


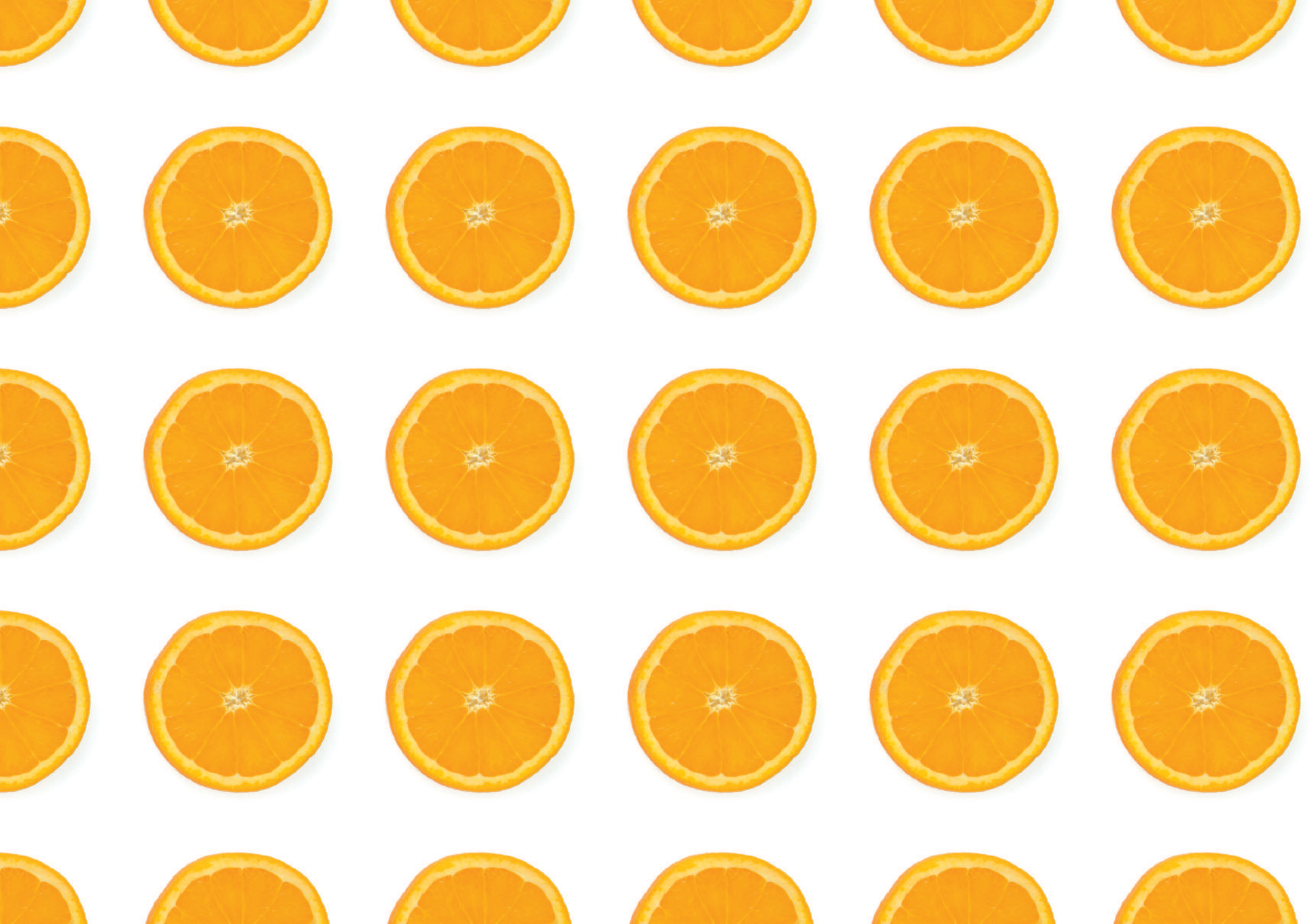


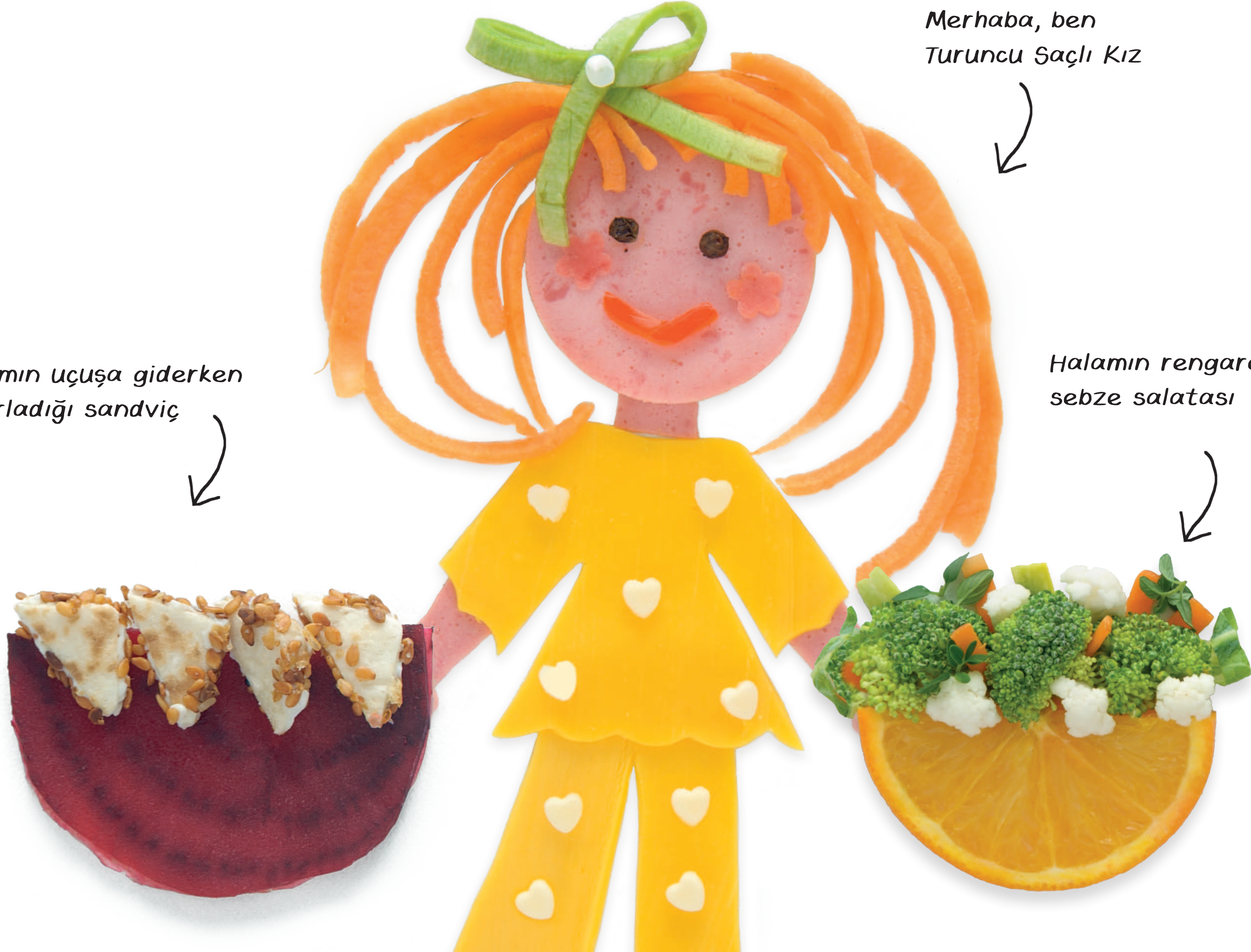











Merhaba, ben
Turuncu Saçlı Kız
Dayımın uçuşa giderken
hazırladığı sandviç
Halamın rengarenk
sebze salatası

Mutfağı neşeli kılan çocuklarım Ece ve Mekin'e
- Selin Kutucular

Laluş'a
- Caroline Erel

Bu kitap, Davranış Bilimleri Enstitüsü'nün Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi tarafından çocuk ve ruh sağlığı gelişimi açısından uygun bulunmuştur.
- Uzman Psikolog Ayşen Kayahan

Mutlu İnsanlar
Yazan: Selin Kutucular
Fotoğraflar: Caroline Erel
Karakter tasarımı: Selin Kutucular
Karakter uygulama: Selin Kutucular, Caroline Erel, Sedef Özge
Fotoğraf asistanı: Yunus Dölen
Grafik tasarım ve uygulama: Sedef Özge
Editör: Sedef Özge

Birinci Baskı: Eylül 2017

Baskı: Acar Matbaacılık Promosyon ve Yayıncılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0212 613 40 41
Sertifika No: 29507

Sincap Yayıncılık ve Dış Tic. Ltd. Şti.
Levent Mh. Mor Karanfil Sk. No: 6 Levent 34330, Beşiktaş - İstanbul
Tel: 0212 263 08 66

KVA Çocuk bir Sincap Yayıncılık ve Dış. Tic. Ltd. Şti. markasıdır.
www.kvacocuk.com

Bandrol uygulamasına ilişkin usul ve esaslar hakkındaki yönetmeliğin 5. maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

MUTLU İNSANLAR

Selin Kutucular - Caroline Erel



KVAÇOCUK



Mutlu insanları seyretmeyi çok seviyorum. Onları gördüğümde hemen benim de yüzümde kocaman bir gülücük oluyor.



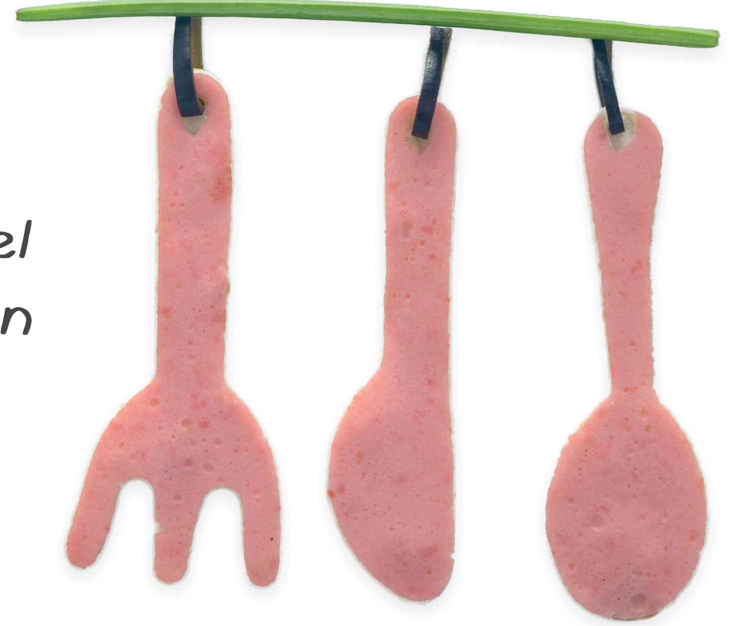


Babam denizde çok mutlu oluyor. Sandalda balık tutmayı futbol maçlarından bile çok seviyor.





İkiz kardeşim mutfakta ne güzel gülümsüyor. Bazen yemek yaparken dans ediyor.







Ablamın bahçemizde keyfine diyecek yok.
Hiç sıkılmadan çiçeklerin büyümesini bekliyor.









Annemi futbol oynarken seyretmek çok güzel.
Gol sevincini görmeniz lazım.





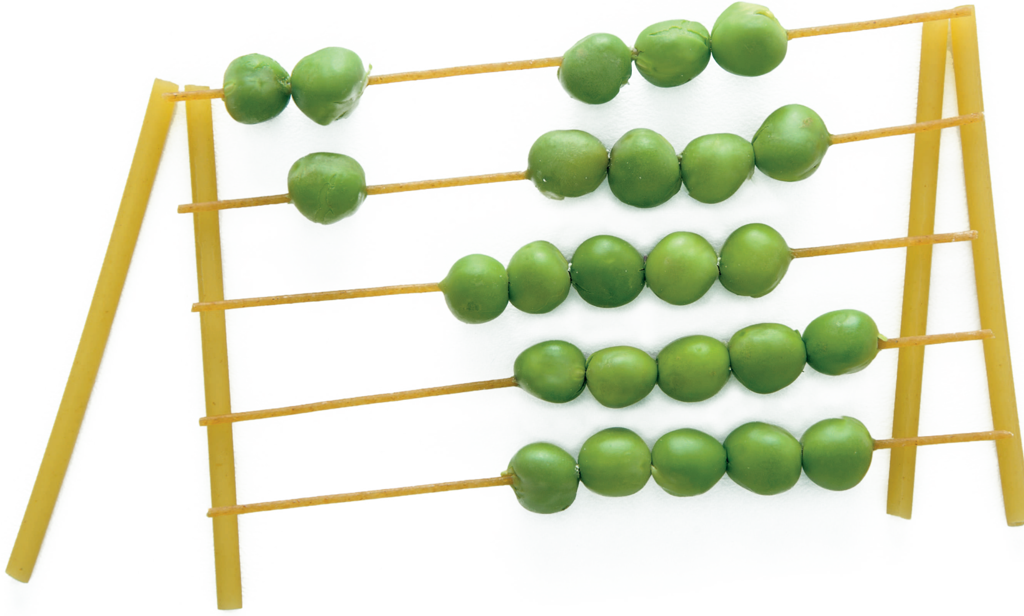


Kardeşim salıncakta sallanırken
kahkahalar atıyor.



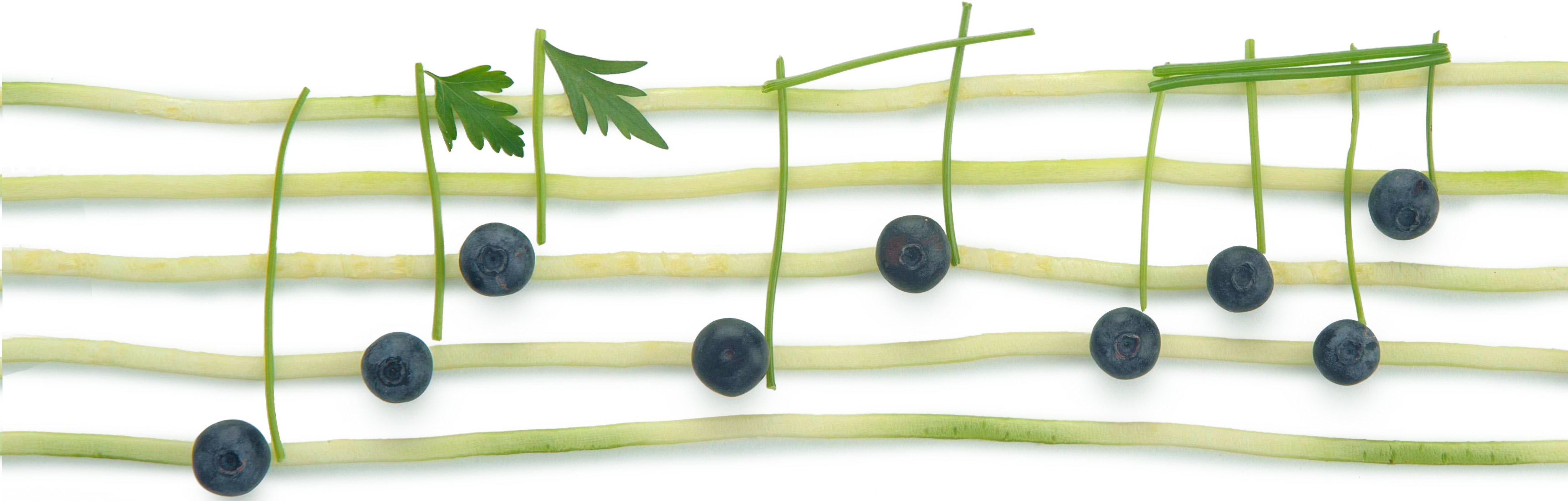

2+1=?
3

Öğretmenim sınıfta parmakları havada görünce çok mutlu hissediyor. Biz cevap verince bize gülümseyerek "Aferin" diyor.



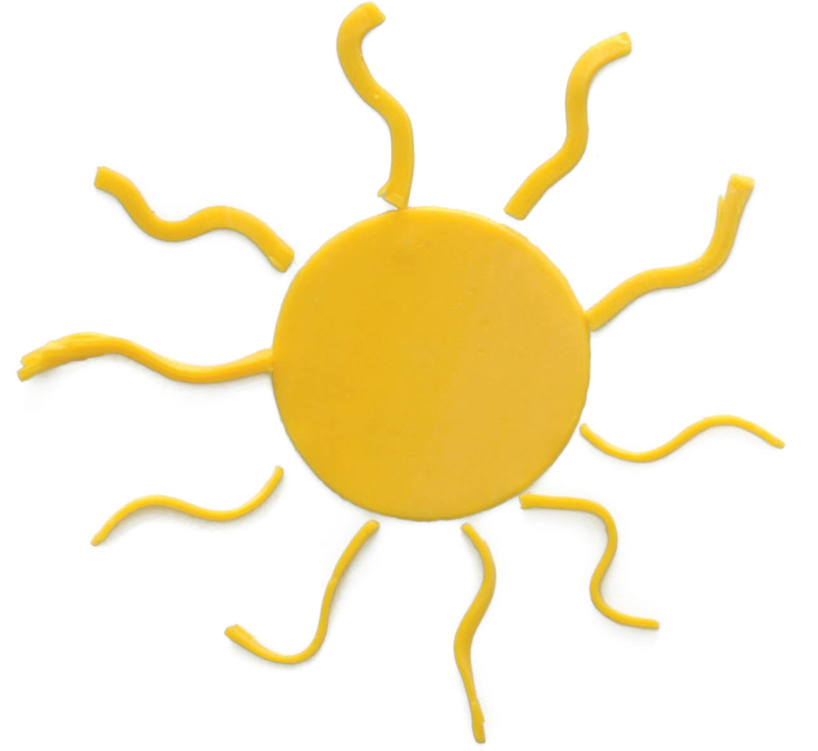
2+1=3





Komşumuz Tarık abi müzisyen.
Gitarını çaldığında ondan mutlusu yok.





Mahalledeki manav amcanın bir bostanı var. Sebzeleri toplayıp sepetine koyarken çok keyifleniyor.





Dayım uçaklara meraklı.
Uçarken kendini ne kadar özgür hissediyor!








Ressam halam renklerle mutlu oluyor.
Elinde fırçası, dünyanın tüm renkleriyle oynuyor.







Ama hepimiz en çok evimizde beraberken mutluyuz!





Dayımın Uçuşa Giderken Hazırladığı Sandviç

Dayımın sandviçlerini siz de yapmak isterseniz mutfağınızda şunlar olmalı:

Tost ekmeği
1 çay bardağı kavrulmuş susam
2 kutu konserve ton balığı (ya da haşlanmış tavuk)
200 gr beyaz krem peynir (en iyisi iki kutu almak)
1 çay kaşığı tuz
1 tutam karabiber
4 adet minik doğranmış salatalık turşusu
1 dal ince doğranmış taze soğan (ya da 5-10 dal minik doğranmış frenk soğanı)



Canım bu sandviçleri çektiğinde, dayım o gün uçmuyorsa ve yanımdaysa kendimi çok şanslı hissederim. Alışverişi o yapar, mutfakta ikimiz de önlüklerimizi giyeriz ve ben ona yardım ederim. Nasıl yaptığımızı merak ediyorsanız işte tarifimiz:

Tost ekmeklerini üçgen şeklinde kesin. Kenarlarını traşlayın. Ton balığını, krem peyniri, turşuyu, soğanı, tuzu, karabiberi iyice karıştırın. Sevdiğiniz başka baharatlar da varsa içinizden geldiği gibi ekleyin. İki üçgen ekmeğin arasına bolca bu karışımı koyun. Sandviçin her kenarına bir bıçak yardımıyla krem peynir sürün ve yine her kenarını kavrulmuş susama batırın. İç malzemeniz bitine kadar bu işleme devam edin.

Bu sandviçlerin yanına bir bardak limonata çok güzel gider!



Ressam Halamın Rengarenk Sebze Salatası

Halam kadar renkli bir insansanız bu salatayı seveceksiniz. Başlamadan önce mutfağınızda olması gerekenler şöyle:



100 gr haşlanmış brokoli
100 gr haşlanmış karnabahar
1 adet haşlanmış, soyulmuş patates
1 adet haşlanmış havuç
1 adet haşlanmış kabak
2 adet yedikule marulu
1 çorba kaşığı fesleğen
1 çorba kaşığı bal
1 çorba kaşığı balsamik sirke
yarım limon suyu
1 çay bardağı zeytinyağı
yarım çay kaşığı karabiber
yarım tatlı kaşığı tuz

Halamın fırça tutmayı çok seven elleri, mutfakta da harikalar yaratıyor. Onun yemekleri çok yaratıcı ve renkli. Bazen tuvalinin başından kalkar, elimden tutar, "Haydi, özgürce yemek yapalım." der. Biz mutfakta beraber çalışırken, her zaman tarife birşeyler ekleriz. Aşağıdaki tarife bakalım siz ne ekleyeceksiniz? Mesela biz halamla en son kavrulmuş file badem ekledik. Nefis oldu!

Yıkayıp kuruttuğunuz marul yapraklarını servis tabağına dizin. Haşladığınız sebzeleri lokma lokma keserek karışık olarak üzerine yerleştirin. Zeytinyağını, tuzu, karabiberi, limon suyunu, sirkeyi, balı, iri doğranmış fesleğeni mutfak robotundan çekerek sos haline getirin. Malzemenin üzerine, her tarafına gelecek şekilde sosu dökün ve servis edin.



Mutlu İnsanlar Nasıl Ortaya Çıktı?

Selin, Mutlu İnsanlar'ı turuncu saçlı kızın gözünden yazdı. Turuncu saçlı kız, dayısının ve halasının en sevdiği yemek tariflerini Selin'in kulağına fısıldadı. Sonra Selin, Caroline ve Sedef birlikte mutfağa girdi. Üç arkadaş, yaratıcılıklarını kullanarak mutfaktaki malzemelerle hikayeleri resmettiler. Caroline, bu hikayelerin fotoğraflarını çekti. Sedef, yazıları ve fotoğrafları birbirine uygun hale getirdi. Üçü de sebze ve meyvelerle elinizde tuttuğunuz bu kitabı yaparken çok eğlendiler.

Bakalım siz kendi mutfağınızda nasıl hikayeler yazacak ve resmedecek, ne yemekler hazırlayıp kimlerle paylaşacaksınız!



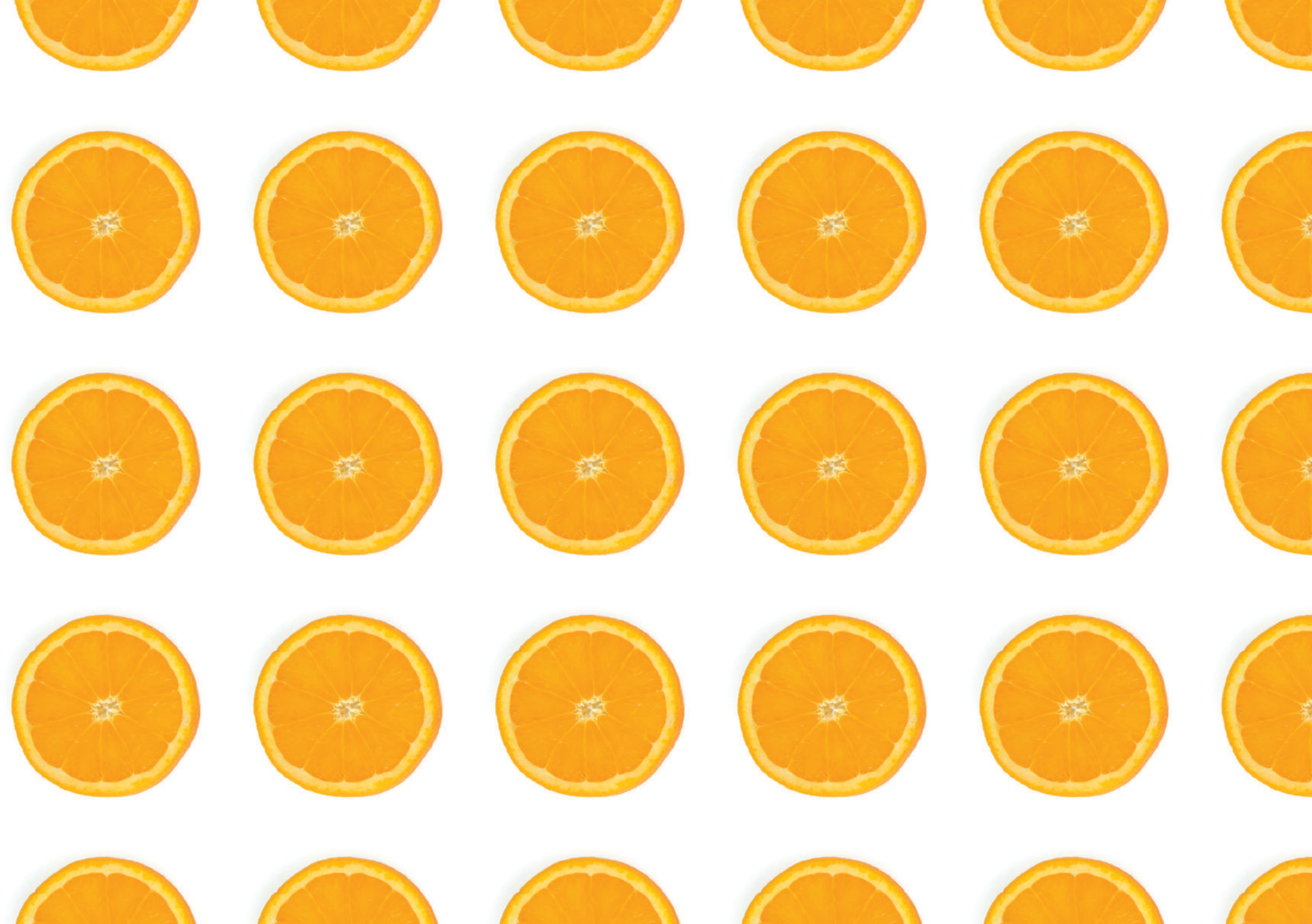
Selin

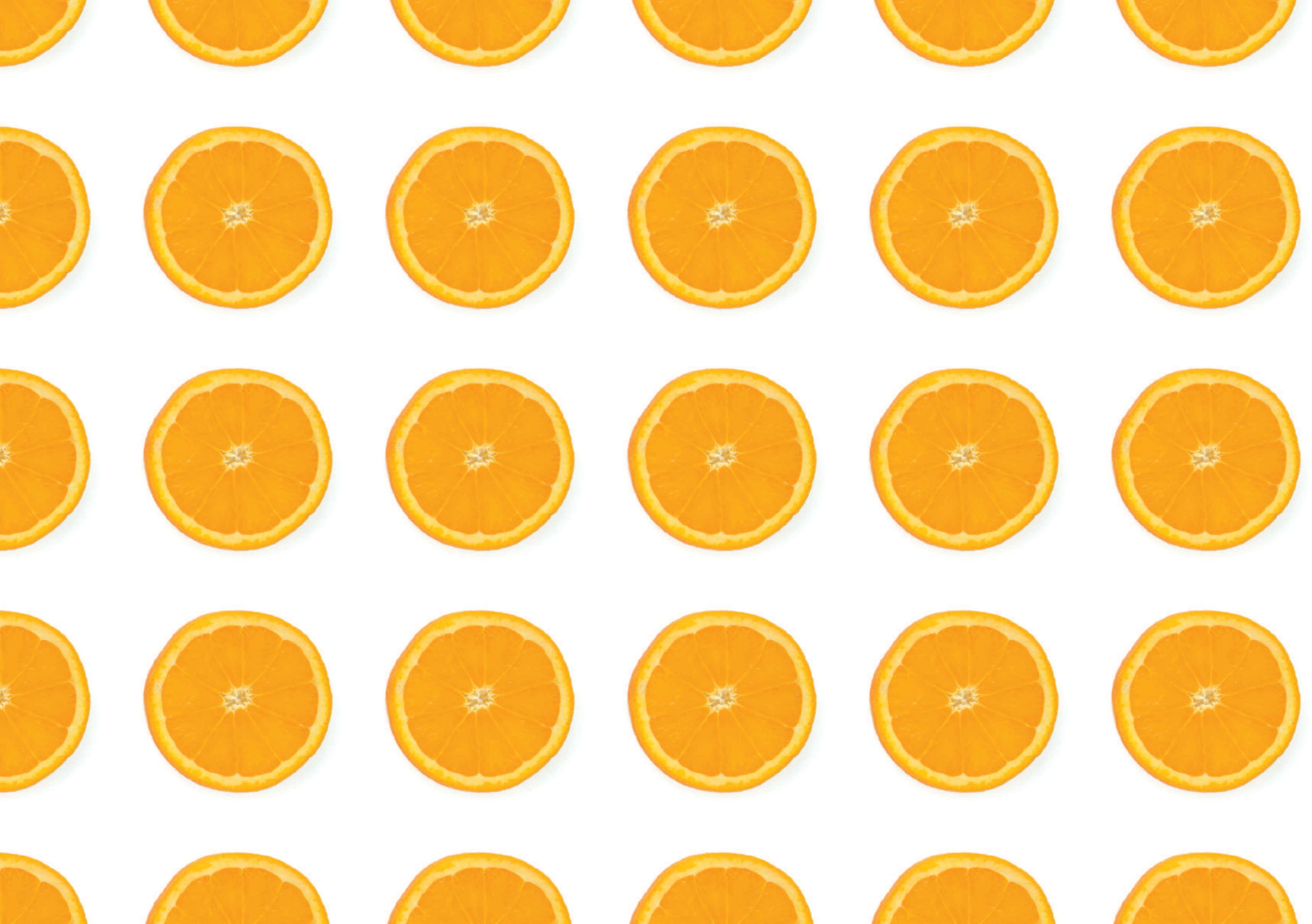


Caroline



Sedef







Annemi, babamı, kız kardeşimi, ablamı, ikiz kardeşimi, dayımı, halamı, komşumuzu, mahallemizin manavını ve tabii beni mutlu eden şeyler birbirinden o kadar farklı ki! Peki, hepimizi birden mutlu eden şey ne acaba?

Turuncu saçlı kız, bizi sebzelerle meyvelerin renkli ve eğlenceli dünyasına götürüyor, bu büyüleyici dünyada farklılıklarımızla birlikte mutlu olmanın anahtarını avcumuza bırakıyor...

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü®
psikolojik hizmetler, eğitim, araştırma, kurumsal danışmanlık

Bu kitap, Davranış Bilimleri Enstitüsü'nün Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi tarafından çocuk ve ruh sağlığı gelişimi açısından uygun bulunmuştur.

Uzman Psikolog Ayşen Kayahan

18 TL
ISBN: 978-605-66478-1-9



Bandrol uygulamasına ilişkin usul ve esaslar hakkındaki yönetmeliğin 5. maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.





